Su Busson

# DAS WACHSTUMS ABC

So verwirklichen Sie Ihre Wünsche, Träume und Ideen

Orac

# DAS WACHSTUMS-ABC

So verwirklichen Sie Ihre Wünsche, Träume und Ideen

Su Busson

Orac

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-7015-0558-6
Copyright © 2014 by Orac/Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien
Alle Rechte vorbehalten
Schutzumschlaggestaltung: Kurt Hamtil, Wien
unter Verwendung einer Illustration von istockphoto.com/retrorocket
Lektorat: Katharina J. Schneider
Satz und typografische Gestaltung: Sophie Gudenus
Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal

# INHALT

Vorwort 9

A wie Anfang 16
Intention: Ich finde heraus, was ich in den nächsten zwölf Monaten gerne verwirklichen will.

B wie Begeisterung 32
Intention: Ich weiß, wofür ich mich begeistere und was meine Lebensgeister weckt.

C wie Checkliste 37
Intention: Ich erkenne mein Wachstumspotenzial im Wachstums-ABC.

D wie Dankbarkeit 42
Intention: Ich bin dankbar für alles, was mir das Leben schenkt.

E wie Eigenverantwortung 47
Intention: Ich mache mein Handeln nicht von anderen Menschen und deren Zustimmung abhängig.

F wie Fokus 53
Intention: Ich behalte meine Prioritäten und das, was mir wichtig ist, jeden Tag im Auge.

G wie Glaubenssätze 58
Intention: Ich erkenne blockierende Glaubenssätze und kann sie verändern.

H wie Handeln 66
Intention: Ich tue, was ich tun kann.

I wie Innere Führung 78
Intention: Ich vertraue und folge meiner inneren Führung.

J wie Ja 89
Intention: Ich sage „Ja“ zu mir selbst und bin bereit anzunehmen, was ist.

K wie Kongruenz 101
Intention: Ich und meine Wünsche passen zusammen.

L wie Leo 111
Intention: Ich gönne mir Pausen zum Ausruhen und Kräftesammeln.

M wie Mut 115
Intention: Ich gehe mutig meinen Weg.

N wie Nicht-Tun 123
Intention: Ich tue, was sich gut, richtig, stimmig und authentisch anfühlt.

O wie Offenheit 130
Intention: Ich bin offen für das Gute im Leben.

P wie Perspektivenwechsel 134
Intention: Ich verändere immer wieder meine Perspektive.

Q wie Quintessenz 141
Intention: Ich mache mir bewusst, was wirklich zählt in meinem Leben.

R wie Ritual 148
Intention: Ich habe Rituale und Gewohnheiten, die mir helfen, meine Wünsche zu verwirklichen.

S wie Stille 155
Intention: Ich nehme mir Zeit für Stille.

T wie Tatendrang 160
Intention: Ich habe Kraft und Energie, um meine Vorhaben umzusetzen.

U wie Umfeld 170
Intention: Ich lebe in einem Umfeld, das meine Wünsche und Vorhaben unterstützt.

V wie Vertrauen 182
Intention: Ich vertraue dem Leben und lasse der Verwirklichung meiner Wünsche Zeit.

W wie Wahlfreiheit 188
Intention: Ich entscheide selbst, wie ich agiere und reagiere.

X wie X-Faktor 198
Intention: Ich mache mir meine Talente und Stärken bewusst und nutze sie.

Y wie Yin & Yang 206
Intention: Ich achte auf die Balance von Tun und Geschehenlassen.

Z wie Zukunft 211
Intention: Ich gestalte meine Zukunft jetzt.

Danksagung 217

Kontakt 218

Buchtipps 219

# VORWORT

Dies ist kein herkömmliches Buch. Das Wachstums-ABC ist ein Buch, das Ihren persönlichen Einsatz und Ihre Mitarbeit erfordert. „Oje, Arbeit!", denken Sie jetzt vielleicht. Keine Sorge, die Chance stehen gut, dass Ihnen diese Art von Arbeit richtig Spaß machen wird, denn wofür und in welchen Ausmaß Sie sich engagieren, bestimmen Sie selbst – Sie entscheiden, in welche Richtung Sie wachsen möchten und wie sich Ihr Leben in den nächsten Monaten entwickeln soll. Es sind Ihre Wünsche, Träume und Vorhaben, die hier im Mittelpunkt stehen. Das ABC hilft Ihnen bei der Umsetzung.

Geht es nicht bequemer? Als Fitnesstrainerin und Yogalehrerin werde ich immer wieder gefragt, was zu tun sei, um fitter zu werden, eine bessere Figur zu bekommen oder sich einfach in seiner Haut wohler zu fühlen. Meine Antwort ist recht monoton: „Regelmäßiges, konsequentes Training!" Oft ernte ich damit eher enttäuschte Blicke. Das kann ich verstehen, ich hätte auch gerne ein schnelles Wundermittel bei der Hand. Aber irgendwie leuchtet doch jedem ein, wie viel Wahrheit in den vier Worten steckt: *Von nichts kommt nichts!* Diese Regel gilt nicht nur beim körperlichen Training, sondern bei jeder Art von bewusster Veränderung. Sie gilt, wenn wir glücklicher, erfüllter und authentischer leben wollen; wenn wir unseren Seelenweg gehen, unser Potenzial nutzen und unsere Herzenswünsche verwirklichen wollen. Kein noch so gutes Buch, keine Theorie und keine Methode helfen uns weiter, wenn wir nicht aktiv werden und Veränderungen bewusst angehen. Solange wir sind, wie wir immer sind, und tun, was wir immer tun, bleibt alles beim Alten. Hingegen wird vieles – weit mehr als wir meist glauben – möglich, wenn wir nicht nur von Veränderungen träumen oder darüber lesen, wie es

theoretisch geht, sondern aktiv werden und uns selbst verändern oder besser gesagt entwickeln; wenn wir bereit sind, Altes hinter uns zu lassen und das Beste in uns hervorzuholen. Genau darum geht es im Wachstums-ABC. Jeder Buchstabe darin enthält gezielte Fragen, konkrete Anregungen oder Übungsvorschläge für Ihren Alltag. Sie erfahren, wie Sie wachsen können – wie Sie konsequent und regelmäßig Ihre geistigen und seelischen „Muskeln" trainieren.

Ich warne Sie vor: Das ist nicht immer nur angenehm. Beim Fitnesstraining müssen Muskeln ordentlich beansprucht werden, damit sie wachsen. „Mach weiter. Erst wenn es anfängt, unangenehm zu werden, fängt es an zu wirken", pflegte einer meiner Trainer immer zu sagen, wenn ich bei einer Übung anfing zu jammern, weil meine Muskeln schon brannten. Es geht natürlich nicht darum, sich ernsthafte Schmerzen zuzufügen, sondern darum, sich im richtigen Ausmaß zu fordern. Der Po wird nicht knackiger von fünf Mal Beinstrecken, und die Ausdauer wird nicht besser, wenn das Herz beim Training nicht schneller klopft und der Puls nicht in die Höhe geht. Das gilt genauso für unsere inneren Kräfte. Ihre Selbstsicherheit nimmt beispielsweise nur dann zu, wenn Sie sich unsicheren Situationen stellen, statt immer in Ihrer Komfortzone zu bleiben. Mutiger werden Sie nur, wenn Sie handeln, obwohl Ihr Herz klopft. Das Vertrauen in Ihre innere Führung nimmt nur zu, wenn Sie sich trauen, trotz Zweifeln Ihrer inneren Stimme zu folgen. Und so weiter. Mit dem richtigen Training und mit der Übung wachsen Sie innerlich. So verändert sich Ihre Art zu denken, zu fühlen und zu handeln, und damit verändert sich unweigerlich Ihr ganzes Leben – oft auf erstaunliche Weise. Plötzlich können Wunder geschehen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein wundervolles Wachstum!

Lebe, wie du, wenn du stirbst, wünschen wirst, gelebt zu haben.

*Christian Fürchtegott Gellert*

## Wie Sie dieses ABC am besten nutzen

### Dieses Buch enthält 26 Kapitel

Ein Kapitel pro Buchstabe des ABCs. Natürlich ist es möglich, das Buch in einem Zug durchzulesen. Es aber in einem Zug durchzuarbeiten, wäre schon wesentlich schwieriger und macht wenig Sinn. Nehmen Sie sich für jedes Kapitel die Zeit, die Sie brauchen. Fangen Sie mit den Buchstaben A, B und C an, danach können Sie der Reihe nach weiterlesen oder zuerst jene Kapitel durchgehen, die Sie besonders anziehen. Später können Sie immer wieder auf einzelne Buchstaben zurückgreifen und frei auswählen, was momentan für Sie relevant ist bzw. woran Sie gerne arbeiten möchten.

### Dieses Buch enthält viele Fragen

Es sind Fragen, die Ihnen helfen, Einsichten über sich selbst zu gewinnen, herauszufinden, was für Sie wirklich wesentlich ist und wie Sie die Dinge auf Ihre Weise am besten angehen. Vielleicht ertappen Sie sich dabei, sich beim Lesen zu denken „Gute Frage(n), darüber sollte ich mal nachdenken“, aber Sie tun es letztlich nicht. Das wäre schade. Einer der wertvollsten Tipps fürs Leben lautet: Innere Klarheit ersetzt dir viele Stunden unnötigen Handelns und erspart dir viele Umwege.

Die meisten Menschen – auch ich habe diesen Fehler schon oft genug gemacht – nehmen sich nicht die Zeit, zuerst in sich zu gehen, Klarheit zu gewinnen und die eigenen Antworten zu finden, um dann entsprechend zu handeln. Ein einfaches

Beispiel: Ich war lange Zeit auf der Suche nach einer Wohnung, ohne dabei wirklich zu wissen, wie ich wohnen will – in welchem Bezirk, welche Größe die Wohnung haben sollte, ob ein Büro außerhalb oder integriert besser wäre. Ich habe unzählige Wohnungen angeschaut und keine hat mich angesprochen. Erst als ich meine inneren Widersprüche geklärt hatte, war binnen einer Woche der Mietvertrag für die perfekt passende Wohnung unterschrieben. Viele ähnliche Beispiele fallen mir hier ein, und vielleicht haben Sie selbst auch schon erlebt, dass Ihnen etwas ganz einfach zu-fällt, nachdem Sie innerlich klar und bereit dafür waren.

Zugegeben, das, was ich hier als „innere Klarheit gewinnen" bezeichne, ist oft ein Prozess, der nicht immer ganz einfach ist und seine Zeit braucht. Schenken Sie sich die nötige Zeit und geben Sie sich nicht mit einem „Ich weiß nicht …", „Schauen wir mal" oder „Geht eh nicht" zufrieden.

Bei vielen Fragen sind Sie aufgefordert, spontan zu antworten. Nehmen Sie den ersten Gedanken, der Ihnen dazu einfällt und in Ihrem Kopf umgeht. Machen Sie sich nichts daraus, wenn Ihnen manche Antworten nicht gleich „perfekt" oder „sinnvoll" erscheinen, sie sind nicht in Stein gemeißelt und Sie können sie jederzeit anpassen. Ihre Antworten sind so wie Sie selbst lebendig – das heißt, sie können sich im Laufe der Zeit und mit Ihrer Entwicklung durchaus verändern. Falls Sie auf eine Frage zurzeit wirklich nicht antworten wollen oder können, gehen Sie einfach zur nächsten über.

Noch etwas: Natürlich können Sie sich Unterstützung holen und die Fragen mit einer Vertrauensperson besprechen – das kann nicht nur hilfreich, sondern auch sehr inspirierend sein und richtig Spaß machen. Vergessen Sie dabei aber nicht, dass Sie, und nur Sie, die für Sie richtigen Antworten kennen. Lassen Sie sich also von niemandem etwas einreden, was sich für Sie nicht gut, stimmig und passend anfühlt.

## Dieses Buch enthält einige Aufgaben und Übungen

Ich möchte Sie einladen, mitzumachen, Dinge auszuprobieren und vor allem jene Schritte wirklich zu gehen, die Sie sich selbst vornehmen. Ich habe unzählige Bücher gelesen und mir oft nicht die Zeit genommen, die Übungen zu machen und das Gelesene praktisch umzusetzen. Ich hatte das Gefühl, mit dem Lesen schon genug getan zu haben, wollte meine Zeit lieber für das nächste Buch nutzen und mir mehr Wissen aneignen. Doch irgendwann wurde mir bewusst, dass Goethe vollkommen recht hat: *Es ist nicht genug zu wissen – man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss auch tun.*

Last but not least etwas, das ich immer empfehle: Legen Sie sich ein Notizbuch zu, in das Sie Ihre Antworten, Erkenntnisse und Erfahrungen aufschreiben. Ich gestehe, in meinem Privatleben bin ich ziemlich schreibfaul, ich verstehe also, wenn Sie lieber alles mündlich machen. Ich weiß aber auch, dass das Schreiben einen sehr heilsamen Effekt hat und die Wirkung der Fragen und Übungen verstärkt. Beim Schreiben fällt es wesentlich leichter, Gedanken zu Ende zu denken und unbekannte Bereiche Ihres Bewusstseins ans Licht zu bringen. Das bringt zusätzliche Aha-Erlebnisse. Außerdem ist es oft spannend und sehr aufschlussreich, immer wieder nachzulesen und mit der Zeit den Verlauf der Dinge zu erkennen – den roten Faden, der sich durch Ihr Leben zieht – und die Fortschritte zu sehen, die Sie machen.

Manche Leute halten Disziplin für
eine unangenehme Pflicht.
Für mich ist sie so etwas wie eine Ordnung,
die mir die Freiheit zum Fliegen gibt.

*Julie Andrews*

## Das Versprechen

Die wichtigsten Versprechen sind die, die wir uns selbst geben. Es ist ein offenes Geheimnis, dass wir in einer Sache wesentlich erfolgreicher sind, wenn wir uns innerlich voll und ganz dazu verpflichten, ein echtes Commitment eingehen und einhalten, was wir uns selbst in dieser Angelegenheit versprechen. Was das Wachstums-ABC betrifft, so könnte Ihr persönliches Versprechen folgendermaßen lauten (Wenn Ihnen der Wortlaut nicht gefällt, Sie etwas daran ergänzen oder verändern wollen, tun Sie das bitte. Wichtig ist, dass Sie innerlich wirklich „Ja" dazu sagen können):

**Was ich mir selbst verspreche:**

Ich beabsichtige, die nächsten zwölf Monate zu einem ganz besonderen Jahr zu machen. Dafür bin ich bereit, eine innere Verpflichtung einzugehen und mich in den nächsten Wochen und Monaten auf einen Wachstumsprozess einzulassen. Das heißt:

Ich, ..... *(Ihr Name)*,

- verspreche mir, die volle Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und mein schöpferisches Potenzial und meine kreativen Kräfte bewusst zu nutzen.
- verspreche mir, auf mein Herz zu hören und meiner inneren Führung (meiner Intuition, meiner inneren Weisheit oder welchen Namen Sie für den wissenden Teil in Ihnen gerne verwenden) zu folgen.
- bin bereit, jeden Tag Neues zu lernen, an den Herausforderungen des Lebens zu wachsen und die Schönheit in Allem zu erkennen.
- bin bereit, mein Leben zu genießen und in jedem Moment das Beste daraus zu machen.

.....

*Unterschrift* *Datum*

Bereit? Dann fangen wir an!

Lass dich nicht von dem abbringen,
was du unbedingt tun willst.
Wenn Liebe und Inspiration vorhanden sind,
kann es nicht schiefgehen.

*Ella Fitzgerald*

# A
## WIE ANFANG

**Intention: Ich finde heraus, was ich in den nächsten zwölf Monaten gerne verwirklichen will.**

Wer schon einmal ein batterieleeres Auto anschieben und zum Rollen bringen musste, der weiß: Das erste Anrollen ist bei weitem am schwierigsten. Wenn es mal rollt, dann rollt es fast von allein. Nicht umsonst heißt es, aller Anfang ist schwer. Egal ob es darum geht, Sport zu betreiben, bewusster zu essen, etwas Neues zu lernen, einen neuen Job zu machen oder sonst etwas zu beginnen, der erste Schritt kostet in der Regel die meiste Überwindung – sei es, weil wir Ängste überwinden, schlechte Gewohnheiten ablegen, Zweifel besiegen oder den berühmten Schweinehund austricksen müssen. Jeder Mensch hat so etwas wie einen inneren Bodyguard und der hält uns lieber in vertrauten Gefilden fest, selbst wenn wir uns dort schon lange nicht mehr wohl fühlen. Sobald allerdings die ersten Schritte aus der Komfortzone getan sind und sich so etwas wie eine neue Gewohnheit etabliert hat, wird es wesentlich leichter. Plötzlich macht es sogar Spaß, ins Fitnesscenter zu gehen, das „gesunde" Essen schmeckt und das Ergebnis auf der Waage macht Freude, oder der neue Job fühlt sich richtig gut an, so dass man sich fragt, warum man nicht schon viel eher …

Doch halt! Mit Sicherheit haben Sie viele Ideen, was Sie in Ihrem Leben besser oder anders machen könnten und wie Sie in Ihrer Vorstellung idealerweise wären. Vielleicht nehmen Sie sich so manches davon schon lange vor, und doch scheitert

es immer wieder an der Umsetzung. Tatsache ist, wir haben alle nur ein gewisses Ausmaß an Zeit und Energie zu Verfügung. Verschleudern Sie das nicht für Unwesentliches! Wenn Sie nicht bei dem anfangen, was Ihnen wirklich wichtig ist, sondern sich mit halbherzigen Vorsätzen verzetteln, kommen Sie nicht weit. Ich „sollte", ich „müsste" und „es wäre eigentlich besser, wenn ich …" – solche und ähnliche Ideen rauben Ihnen die Kraft, die Sie brauchen, um sich um das Wesentliche zu kümmern. Wir haben nun einmal alle persönliche Vorlieben, besondere Talente und einzigartige Anlagen. Arbeiten Sie nicht gegen sich selbst! Denn nur was Ihrem eigenen Wesen wirklich entspricht, wird Ihnen ein echtes Gefühl von Erfolg und Erfüllung schenken. Woody Allen hat mal gesagt: „Du kannst nicht zwei Pferde mit einem Hintern reiten." Entscheiden Sie sich für das richtige Pferd!

Die wichtigste Basis für einen gelungenen Anfang ist innere Klarheit: Sie müssen sich klarmachen, was Sie wirklich wollen, persönliche Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen und dann die ersten Schritte gehen. So finden Sie am schnellsten zu Freude, Motivation und Kraft und das Gute kommt ins Rollen.

Fangen wir also damit an, dass Sie sich Gedanken darüber machen, was Sie sich für Ihr Leben wirklich wünschen und in welche Richtung es von jetzt an weitergehen soll. Egal welcher Tag heute ist: Eine Neuorientierung oder eine Lebenskurs-Optimierung ist jederzeit möglich. Der beste Zeitpunkt ist immer jetzt, denn Ihre Zukunft hängt davon ab, was Sie jetzt denken, sagen und tun. Ziehen Sie sich am besten an ein ungestörtes Plätzchen zurück und kreieren Sie in den fünf folgenden Schritten Ihre ganz persönliche Vision für die kommenden Monate Ihres Lebens:

Hier kommen eine Menge Fragen und ein paar Aufgaben auf Sie zu. Es ist mit Abstand das längste und umfassendste Kapitel. Schließlich geht es um die wichtige Frage, wie Sie persönlich wachsen wollen.

## 1. Ein kurzer Rückblick

Beginnen Sie mit einem kurzen Rückblick. Denken Sie an die vergangenen Monate. Wählen Sie am besten einen Zeitraum zwischen einem und zwei Jahren und fragen Sie sich:

### Was ist mir in Erinnerung geblieben?

- Was waren die wichtigsten Augenblicke, Situationen und Phasen in dieser Zeit?
  Notieren Sie hier alles, was Ihnen einfällt und nennenswert erscheint. Egal ob ein Ereignis gut oder schlecht war, ob es sich nur um einen kurzen Moment gehandelt hat, der sich eingeprägt hat, oder um eine längere Phase, die irgendwie wichtig für Sie war.

### Was war das Beste daran?

- Was habe ich in dieser Zeit besonders geschätzt? Was waren meine schönsten Momente? Und: Warum?
- Worauf bin ich stolz? Was ist mir gut gelungen? Oder was habe ich geschafft?
- Welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen mochte ich an mir selbst am liebsten?
- Welche Entscheidungen habe ich getroffen, die wichtig und gut waren?
- Wer waren die wichtigsten Menschen für mich? Wer hat mich am meisten unterstützt oder mir Kraft geschenkt? Mit wem habe ich am liebsten meine Zeit verbracht?
  Vielleicht fallen Ihnen hier auch andere Lebewesen ein wie Ihr Hund oder Ihre Katze.

### Was waren meine Hürden?

- Was war weniger gut in den letzten Monaten? Was waren die größten Herausforderungen, Probleme oder Hindernisse?

- Was mochte ich an mir selbst am wenigsten? Welche meiner Schwächen haben sich gezeigt?
- Was hat mir die meisten Sorgen oder Ängste bereitet?
- Welche Menschen haben mir nicht so gut getan, mich Kraft oder Energie gekostet, ohne dass ich dafür irgendeine Art von Ausgleich bekommen habe?
- Was habe ich in dieser Zeit vielleicht vernachlässigt, obwohl ich aus der Vergangenheit weiß, dass es mir gut tut? Möglicherweise haben Sie ein geliebtes Hobby, das zu kurz gekommen ist, oder Sie hatten zu wenig Zeit für Ihre Freunde/innen oder waren seit Monaten nicht mehr laufen, spazieren oder im Fitnesscenter. Hier geht es nicht um etwas, das Ihnen theoretisch gut tun würde, sondern um etwas, das sich in Ihrem Leben tatsächlich schon als wohltuend bewährt hat.

Falls Sie nach diesen Fragen frustriert feststellen, dass die letzten Monate nicht gerade positiv verlaufen sind und äußerst wenig Erfreuliches passiert ist, dann denken Sie zusätzlich an eine Zeit zurück, in der es Ihnen besser ging und wenden Sie diese und die kommenden Fragen auch auf die „guten alten Zeiten“ an.

## 2. Einsichten und erste Aussichten

Im lösungsorientieren Coaching gibt es drei ganz einfache Grundprinzipien:

- Repariere nicht, was nicht kaputt ist!
- Wenn du weißt, was funktioniert, mach mehr davon!
- Wenn etwas nicht funktioniert, hör auf damit und mach etwas ander(e)s!

Wichtig zum ersten Punkt: Sie bestimmen, was für Sie funktioniert und was nicht. Wenn Sie also beispielsweise mit Ihrem Partner eine Fernbeziehung führen und sich nur ein paar Tage im Monat sehen und das für sie beide im Moment in Ordnung so ist, dann lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn irgendjemand behauptet: „So kann man doch keine Beziehung leben. Das musst du ändern." Nein, müssen Sie nicht. Das gilt für alle Bereiche Ihres Lebens. Heute hören wir ständig irgendwo, was angeblich gut, richtig und normal ist und wie die Dinge zu sein haben. Nehmen wir solche Informationen ungeprüft als wahr an, versuchen wir möglicherweise krampfhaft Dinge zu ändern, die in Wahrheit völlig in Ordnung sind, so wie sie sind, statt das zu verändern, was tatsächlich nicht gut für uns ist. In diesem Sinne fragen Sie sich:

### Was hat funktioniert?

- Was hat in den letzten Monaten für mich gut funktioniert? Mit welchen Lebensbereichen bin ich zufrieden? Was genau ist gut daran?
  Lebensbereiche sind z. B.: Beziehung, Familie, Freunde, Job, Finanzen, Freizeit, Hobbies, persönliche Entwicklung u. ä.
- Was habe ich in den letzten Monaten getan oder erlebt, das ich gerne in nächster Zeit beibehalten, wiederholen oder intensivieren möchte?
- Mit wem möchte ich gerne (mehr) Zeit verbringen?
- Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, etwaige Hindernisse, Ängste und Sorgen zu überwinden? Was davon könnte mir wieder helfen?
- Welche meiner Eigenschaften und Stärken möchte ich ganz bewusst in die nächsten Monate mitnehmen?

### Was hat nicht funktioniert?

- Was aus dem letzten Jahr möchte ich gerne hinter mir lassen bzw. nicht wiederholen? Was möchte ich anders machen?

- Mit welchen Lebensbereichen bin ich unzufrieden? Was genau stört mich daran? Was will ich stattdessen? Was wünsche ich mir in diesem Bereich?
- Welchen Menschen möchte ich in Zukunft weniger Zeit schenken oder weniger Platz in meinem Leben einräumen?
- Was hab ich im letzten Jahr vernachlässigt und wofür möchte ich mir wieder mehr Zeit nehmen?
- Was hab ich aus den weniger erfreulichen Dingen der letzten Monate für die Zukunft gelernt?

Soweit zum Ist-Zustand und dem, was Sie aus Ihrer jüngsten Vergangenheit erkennen können. Kommen wir zu Ihren Träumen und Wünschen.

## 3. Zeit zu träumen

### Meine Wunschliste

Vielleicht haben Sie als Kind davon geträumt, Popstar, Detektiv oder Prinzessin zu sein, mit einem Segelboot um die Welt zu fahren, ein Pferd zu haben oder auf einem großen Bauernhof zu leben. Kinder haben in der Regel kein Problem, allen zu erzählen, wovon sie träumen und was sie sich wünschen. Sie kommen gar nicht auf die Idee, dass manches davon gar nicht möglich sein könnte. Im Laufe der Zeit lernen die meisten von uns, dass es besser ist, „vernünftig“ und „realistisch“ zu sein und uns an dem zu orientieren, was angeblich sinnvoll und machbar ist. Statt zuzulassen, dass sich unsere Träume und Wünsche mit dem Älterwerden auf ganz natürliche Weise verändern und sich mehr und mehr herauskristallisiert, was wir wirklich brauchen, um glücklich zu sein, hören wir auf, zu träumen und an unsere Möglichkeiten zu glauben. Schlimmer noch, wir hören auf zu glauben, dass wir so leben könnten, wie wir leben wollen.

Ich möchte heute keinen eigenen Zoo mehr haben und nicht mehr Chemikerin werden. Vermutlich haben sich auch die meisten Ihrer Träume seit Ihrer Kindheit verändert, doch steckt in Ihren heutigen Wünschen die Information, die Sie brauchen, um Ihr Leben Ihrem Wesen entsprechend zu gestalten. So wie ein Olivenbaum Wärme braucht, um Früchte zu tragen, ein Adler dazu geboren ist, hoch oben am Himmel zu fliegen und ein Boot seine Bestimmung am Wasser findet, haben Sie einzigartige Anlagen, die sich nur entfalten können, wenn Sie Ihren innersten Sehnsüchten und Wünschen Ausdruck verleihen.

Erlauben Sie sich jetzt zu träumen, so wie Sie das als Kind getan haben. Schreiben Sie auf einer Liste alles auf, was Sie gerne in Ihrem Leben hätten und was zu Ihrem Traum-Leben dazugehört. Was wollen Sie am liebsten sein, tun, erreichen, besitzen, erschaffen oder geben? Nehmen Sie sich zehn bis fünfzehn Minuten Zeit und notieren Sie unzensuriert alles, was Ihnen einfällt. Egal ob es etwas Kleines oder Großes ist. Egal ob es im Augenblick realistisch oder utopisch scheint. Egal ob Sie einen Wunsch richtig oder falsch finden. Alle Ihre Wünsche dürfen sein, auch wenn sie scheinbar keinen Sinn haben oder „nur“ materielle Bedürfnisse erfüllen. Wenn Sie einen Wunsch in sich verurteilen, verurteilen Sie sich selbst. Zerbrechen Sie sich außerdem nicht den Kopf darüber, ob das geht oder wie, wann und wo das passieren soll. Kurz: Denken Sie nicht lange nach und legen Sie los.

## Die Wichtigkeit meiner Wünsche

Wenn Sie fertig sind, schreiben Sie zu jedem Punkt auf der Liste, wie wichtig er Ihnen ist: von 1 = sehr wichtig bis 5 = nicht wichtig.

Eine „1“ bekommt alles, was Ihnen wirklich am Herzen liegt, alles, wonach Sie sich im Innersten sehnen, alles, was Sie unbedingt wollen und brauchen, um zufrieden und glücklich zu sein.

Eine „5“ bekommt alles, was zwar irgendwie schön und nett wäre, aber absolut nicht notwendig ist für Ihr Glück.

## Meine Visionstafel

Eine sehr kraftvolle Methode, um Ihre Zukunft in die gewünschte Richtung zu lenken, ist die Gestaltung einer Visionstafel, oft auch Vision Board genannt. Das ist ein reales Bild von Ihren Wünschen und Absichten. Es geht ganz einfach. Nehmen Sie sich ein paar Stunden Zeit, ziehen Sie sich an einen ruhigen Platz zurück und machen Sie es sich gemütlich. Denken Sie an Ihr Traum-Leben und das, was Sie sich für die nächsten Monate (oder auch darüber hinaus) wünschen, und gestalten Sie eine Collage mit Bildern, Fotos, Symbolen, Farben, Gedanken oder Zitaten. Es gibt hier keinerlei fixe Vorgaben. Vielleicht suchen Sie Material im Internet, blättern in Zeitschriften, nutzen eigene Dinge oder machen persönliche Zeichnungen. Verwenden Sie alles, was Ihnen hilft, Ihr ideales Leben vor sich zu sehen, und alles, was sich für Sie gut anfühlt, Sie inspiriert oder motiviert. Gehen Sie die Sache mit Spaß und Freude auf Ihre eigene Weise an. Das Ergebnis muss kein Kunstwerk werden. Zum Aufkleben können Sie beispielsweise einen Karton verwenden, eine Pinnwand oder einfach ein großes Blatt Papier. Ich selbst mache mein Vision Board übrigens am liebsten am Computer. Das hat den Vorteil, dass es sich leicht verändern lässt (und damit wissen Sie auch schon, dass spätere Anpassungen erlaubt sind).

Zum Schluss schreiben Sie irgendwo auf Ihre Visionstafel „Das oder etwas Besseres“. Sie wollen schließlich das Leben mit Ihren Vorstellungen nicht einschränken, sondern darauf vertrauen, dass das für Sie Beste passiert. Das Leben hat möglicherweise passendere und großartigere Ideen als Sie selbst.

Wenn Ihre Visionstafel fertig ist, suchen Sie einen guten Platz in Ihrer Wohnung, wo Ihnen das Bild in Ihrem Alltag möglichst oft ins Auge springt. Vielleicht auf Ihrem Nacht-

kästchen, auf Ihrem Schreibtisch oder am Eiskasten. Oder Sie machen daraus den Bildschirmhintergrund auf Ihrem Computer. Falls Sie nicht wollen, dass jemand anderer Ihr Bild sieht, dann bewahren Sie es an einem sicheren Ort auf, wo Sie es immer wieder zur Hand nehmen können.

### Täglich visualisieren: Ab heute 2 Minuten am Tag träumen!

Nehmen Sie sich ab sofort jeden Tag zwei Minuten Zeit und versetzen Sie sich in die Vision Ihres Traum-Lebens hinein. Das heißt nicht, dass Sie jeden Tag mit großer Sehnsucht auf Ihre Visionstafel schauen und sich verzweifelt fragen: „Wann passiert denn endlich etwas? Wieso ist das noch nicht eingetroffen? Und wo bitte bleibt mein erfülltes Leben?“ Das wäre höchst kontraproduktiv. Schließen Sie vielmehr für einen Moment Ihre Augen. Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen geht, wenn sich Ihre wichtigsten Wünsche verwirklicht haben – fühlen Sie jetzt, wie Sie sich fühlen werden, sehen Sie, wie Sie aussehen werden, und hören Sie, was Sie über sich und Ihr Leben sagen. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Atemzug diesen erfüllten Zustand in jeder Zelle Ihres Körpers abspeichern.

Zwei Minuten reichen – zwei Minuten, in denen Sie mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft nur an Wünschenswertes, Gutes und Schönes denken. Das ist gar nicht so einfach, wie Sie vielleicht glauben, aber hoch effizient. Was passiert: Wenn Sie sich erlauben, von Ihren Träumen zu träumen, und sich intensiv etwas vorstellen, was sich gut anfühlt, dann verändern sich Ihre Gefühle im Hier und Jetzt. Sie visualisieren also nicht, um in Zukunft etwas zu bekommen, sondern um sich in diesem Augenblick gut zu fühlen. Damit verändert sich Ihre Schwingung und somit das, was Sie in Ihrem Leben anziehen und was möglich ist. Probieren Sie es aus.

Ich schreibe in diesem Buch nichts über die geistigen Ge-

setze und die Hintergründe, warum solche Dinge wie eine Visionstafel funktionieren, weil darüber ohnehin schon viel geschrieben wurde und weil dieses Buch ein Praxis-Buch sein soll. Ihre eigenen Erlebnisse sind viel lehrreicher und spannender als alles, was Sie darüber lesen können – selbst dann, wenn manches nicht auf Anhieb klappt. Sie können alles über Strom und Licht wissen, aber ob Ihre Wohnzimmerlampe funktioniert und wie das Licht den Raum erhellt, das erfahren Sie nur, wenn Sie den Lichtschalter betätigen. Falls Ihr Verstand trotzdem noch Erklärungen verlangt, finden Sie im Anhang einige Buchtipps.

## 4. Die nächsten zwölf Monate

Sie haben Ihre Wunschliste geschrieben, die wichtigsten Punkte heraussortiert und eine Visionstafel erstellt. Das ist schon einmal ein sehr guter Anfang, doch noch nicht das Ende vom Anfang. Sie können Visionstafeln gestalten, so viele Sie wollen, und trotzdem wird nichts passieren, wenn Sie nicht selbst aktiv werden. Wie, wann und wo sich Ihre Wünsche verwirklichen, darüber müssen Sie sich jetzt nicht den Kopf zerbrechen. Jetzt geht es vielmehr darum herauszufinden, wo Ihre Prioritäten liegen und wie Sie die nächsten zwölf Monate Ihres Lebens gestalten wollen. Ein Jahr ist einerseits ein überschaubarer Zeitrahmen und anderseits genug Zeit, um einiges verändern und bewegen zu können.

### Was soll in den nächsten zwölf Monaten passieren?

- Was möchte ich gerne am ..... . ..... . ..... (in zwölf Monate von heute) über das vergangene Jahr erzählen? Was soll passiert sein? Was möchte ich erlebt haben? Was will ich tun, erreichen oder verwirklichen?
  Natürlich dürfen hier Ihre Wunschliste und Ihre Visions-